



La Revista Digital de la Escuela Nuad Thai

SEN #4 • Julio • Agosto • Septiembre 2015

atesorar la
experiencia

índice

- 04 Un practicante budista
- 06 Historia de Buda y su hijo
- 08 Marketing espiritual
- 10 Fisiología • parte 3 •
- 14 Cocina
- 18 Viajes
- 20 Cultura
- 24 Escuela Nuad Thai • Actividades
- 26 Listado de Terapeutas
- 28 Escuela Nuad Thai • Programa de estudios 2015

Staff:

Enrique Dianti • Dirección General
Laura Iwasetschko • Dirección de arte
Delfina Sommerville • Redacción y traducción





editorial

homenaje

Me llegó el relato de que, en las artes marciales, si uno quiere saber qué tan buen maestro es un maestro, se fija en cómo actúan los discípulos de sus discípulos.

Esto me parece muy interesante, dado que un maestro puede alcanzar un elevado nivel de fama debido a sus propias condiciones, porque tenga una extraordinaria facilidad corporal, etc., pero si esto es imposible de ser transmitido, o si él mismo no descubre la forma de transmitirlo, su maestría muere en él.

Ahora, si es capaz de enseñar a sus alumnos a ser maestros, ya su nivel es muy bien reconocido. Pero si es capaz de enseñar a sus alumnos cómo volverse maestros y cómo formar maestros a su vez, su nivel de maestría es tremendamente superior. Esto explica en parte la importancia del linaje en estas tradiciones.

Desde que nací conozco a una persona, que resultó siempre ser un referente. Siempre cariñoso y sonriente. Siempre un ser humano compasivo. Siempre alguien a quien mirar, a quien observar...

El 16 de junio, la Prensa Médica Argentina reconoció su trayectoria como médico nombrándolo *Maestro de Medicina*. Yo no puedo hablar de esto porque las medicinas que estudiamos son diferentes, nunca fui ni voy a ser su alumno...

Pero como es tío mío, puedo reproducir el mecanismo tradicional en cierto punto... no lo conozco como médico, pero sí conozco a su hija y a sus nietos.

Y es así como, a través de sus nietos que son seres de bien, puedo reconocer la maestría de mi prima, quien siempre mantuvo una línea humana de excelencia, acompañando a su familia aún viviendo en el extranjero, una gran compañera y madre de cuatro, que puedo reconocer la maestría de mi tío como ser humano, claro... yo no estudio su medicina.

Dr. Hugo Said Alume
Chapeau!

PD: si... mi tía hizo lo suyo...!

un practicante budista

• Entrevista a José García por Enrique Dianti •



*" El pensar, interesarse en los demás
y ver cómo ayudarlos es el camino
hacia la felicidad "*

Cómo definiría al Budismo? ¿es una religión?

- En general se lo conoce como una de las grandes tradiciones religiosas del mundo, desde el punto de vista de académicos occidentales es una ciencia de la mente y para un practicante de budismo es el camino para la total transformación, la Budeidad.

¿Cuántas ramas de Budismo hay? ¿en qué se diferencian?

- El Budismo es uno solo, lo podemos identificar de diferentes maneras, según el país donde se instaló, o según a qué parte de la enseñanza se le dio más importancia, en base a la capacidad y cultura de las personas que recibieron y mantuvieron las enseñanzas. Por eso, es bueno tener una visión general del camino Budista en su totalidad para poder entender las diferentes denominaciones o divisiones que se pueden hacer.

¿Cuál es el aporte del Buda a la humanidad?

- El Buda demostró que la plena y definitiva felicidad es posible, y señaló el camino a seguir: no más sufrimiento, no más causas de sufrimiento. La transformación es posible y

está en nuestras manos, sólo depende de nosotros.

En cada uno de nosotros hay un Buda esperando a ser actualizado, él declaró eso y la manera de hacerlo. Un precioso regalo para la humanidad.

¿Podría describir con sus palabras qué es la iluminación?

- Es la actualización de esa naturaleza búdica que está en cada uno de nosotros, es la misma conciencia que tenemos ahora, pero sin estar teñida por emociones aflictivas o pensamientos negativos y a la vez con todas las virtudes llevadas a la perfección de su potencial y con la sola intención de ayudar a todos los seres sintientes a alcanzar el mismo estado libre de sufrimiento y dotado de la naturaleza del gozo, compasión y sabiduría.

¿Qué es un Bodhisattva?

- Un Bodhisattva es un practicante avanzado en el sendero budista mahayana que ha logrado la realización de la vacuidad y cuya motivación es alcanzar la Iluminación o Budeidad para beneficio de todos los seres sintientes, y su mente y su corazón no se aparta de eso ni de día, ni de noche.

Consciente del sufrimiento de todos los seres no cesa en su esfuerzo por alcanzar la meta ni un solo instante.

Ya ser un Bodhisattva es de gran beneficio para los seres que pueden entrar en contacto con él o ella.

¿Por qué es interesante ocuparse, pensar en los demás, o el concepto de Compasión, para el Budismo?

- El pensar, interesarse en los demás y ver cómo ayudarlos es el camino hacia la felicidad, mientras que el egoísmo es la causa de todos nuestros problemas. No es sólo para el budismo que esto es importante, es importante para todos, una vez que uno lo pone en práctica con la correcta actitud mental y compasión, verá los resultados y su felicidad no dejará de florecer y dar más frutos.

¿Qué aporta el Budismo a su vida?

- La visión de la propia vida como una oportunidad única y preciosa y el camino para que esa oportunidad única no se desperdicie. El beneficio es inmenso. Que todos podamos alcanzar la Budeidad que está justo en el centro de nuestro ser, que cerca ..no? (risas). 🍷



Historia de Buda y su hijo

• por José García* •

Cuando el príncipe Siddhartha partió a realizar su búsqueda, el hijo que había dejado atrás era apenas un bebé. Para cuando el Buda visitó nuevamente Kapilavastu

el príncipe Rahula tenía siete años cumplidos. Gotama y su extensa familia habían renovado sus buenas relaciones, aunque ahora eran muy diferentes a lo que habían sido. El Buda

visitaba con regularidad el palacio y fue durante una de esas visitas que Yasodhara, su ex esposa, mandó al niño a que le pidiera su herencia a su padre. Ella esperaba

que, quizás, él se decidiera a transferir formalmente todos sus derechos a su hijo. El joven príncipe estuvo siguiendo al Buda y le insistía, “monje, dame mi herencia. Monje, dame mi herencia”. Sin embargo, el Buda decidió no entender esta solicitud del modo en que Yasodhara lo había previsto.

El verdadero linaje del Buda

Ya el Buda le había explicado al rey Suddhodana que ahora consideraba que su linaje no era más de una realeza terrenal, sino de la nobleza de los budas. Si acaso tenía alguna herencia que otorgar ésta eran su sabiduría y su compasión, que son la verdadera posesión innata de todo ser humano que esté preparado a hacer el esfuerzo por alcanzarla. De manera que como el pequeño seguía acosándolo y persistía en su petición, el Buda le encargó a Sariputra, uno de sus principales discípulos, que le diera la ordenación. Fue así como Rahula se convirtió en un joven monje que gozó de la tutela y los cuidados de Sariputra.

Cuando el viejo rey se enteró de esto se enojó mucho. No sólo había perdido a su hijo sino también a su nieto, herederos ambos de su título y sus riquezas. El Buda vio la desazón de su padre y decidió que en el futuro no daría la ordenación a ningún muchacho sin contar antes con la aprobación de sus padres. No obstante, Rahula siguió siendo un monje y cuando llegó la hora de que el Buda y sus seguidores partieran de Kapilavastu Rahula marchó

con ellos. Gotama mostró un interés personal íntimo en el progreso del joven y era común que dedicara un buen tiempo a impartirle enseñanzas.

Enseñanza personalizada para Rahula

Cuatro años después de que dejaron Kapilavastu el Buda se sentó con el chico de once años para enseñarle moralidad. Tomó un cucharón y vertió en él un poco de agua.

-“Rahula, ¿puedes ver que hay un poco de agua en el cucharón?”.

-“Sí, señor”.

-“Pues si las personas no tienen cuidado y evitan mentir de manera deliberada, el bien que hay en ellas es tan escaso como el agua en este cucharón”.

Entonces, el Buda arrojó el agua a lo lejos y le preguntó a Rahula si observó lo que acababa de hacer.

-“Sí, señor”.

-“Rahula, a menos que las personas sean cuidadosas y eviten mentir de manera deliberada, estarán arrojando de sí el bien que hay en ellas, tal como acabas de ver”.

El Buda puso el cucharón de boca abajo y dijo, “Rahula, si las personas no tienen cuidado y evitan mentir de manera deliberada, al bien que hay en ellas lo están tratando de este modo”.

De nuevo, el Buda puso el cucharón en la posición correcta y le preguntó a Rahula:

-“¿Puedes observar cómo ahora este cucharón ha quedado vacío?”.

-“Sí, señor”.

-“A menos que las personas sean cuidadosas y eviten mentir

de manera deliberada, quedarán vacías de toda bondad, igual que este cucharón. Imagina un enorme elefante guerrero real. Si en la batalla ese elefante empleara su cabeza, sus colmillos, sus patas y su cuerpo pero se guardara de utilizar su trompa, estará claro que no se trata de un elefante muy bien entrenado. Sólo cuando use también la trompa se verá que ya está bien entrenado. De semejante modo, sólo cuando uno se muestre siempre cuidadoso y evite mentir de manera deliberada consideraré que ya está completamente entrenado. Debes adiestrarte para que jamás digas una mentira, ni siquiera como broma. Dime, Rahula, ¿para qué sirve un espejo?”.

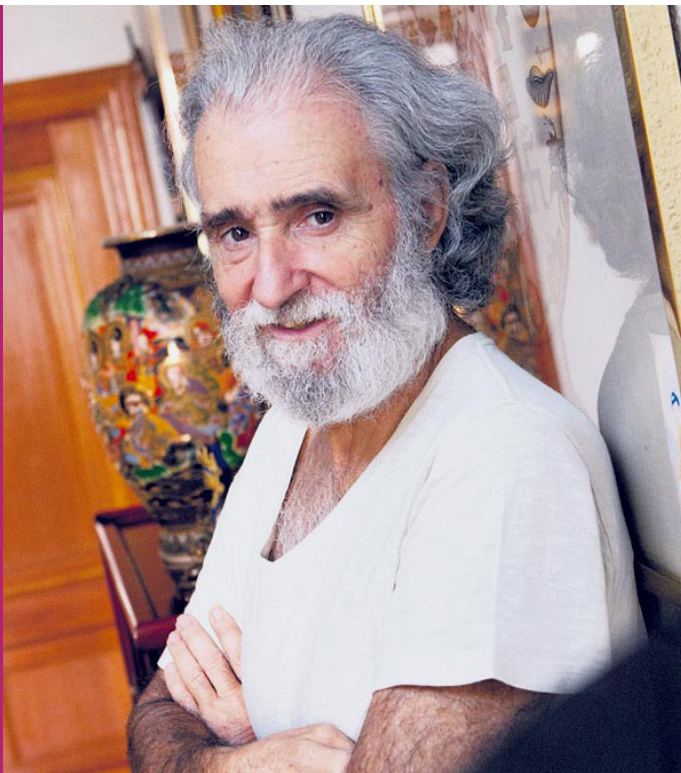
-“Para mirarse en él, señor”.

-“Siempre debes estar observándote, Rahula, examinando todos tus actos, del cuerpo, del habla y de la mente”.

Rahula también alcanzó la iluminación

Fue de esta forma como el Buda acostumbraba enseñar a Rahula cuando éste era muy joven y conforme se iba convirtiendo en un muchacho mayor. Rahula tenía 21 años cuando alcanzó la iluminación.

Podrá alguien conquistar en la batalla a miles y miles de hombres, pero aquél que se conquista a sí mismo es (en verdad) el más grandioso en la batalla. Más valor tiene lograr la conquista de sí mismo que conseguir someter a los demás. (Dhammapada 103-104) 🍌



Marketing espiritual

Entrevista a Ramiro Calle

• por Laura Iwasetschko* •

Mucha gente busca un horizonte espiritual, quizás su búsqueda es genuina, pero al encararla, se encuentra con el “mercado espiritual”. Pareciera que la espiritualidad está de moda y en pos de ello, se tergiversa el verdadero sentido del yoga. Ante esta realidad entrevistamos a Ramiro Calle, pionero del Hatha Yoga en España, profesor, escritor, defensor de las tradiciones y libre pensador, nos ayuda a reflexionar acerca de nuestro camino personal y nuestras elecciones.

-¿Qué es la espiritualidad?

-La espiritualidad es un impulso hacia el mejoramiento humano, el desarrollo de la consciencia, el querer encontrar respuestas a los grandes interrogantes. Es una actitud de vida, un intento por ascender a superiores

niveles de consciencia y humanizarse. Es el intento por ir más allá de las limitaciones ordinarias de la mente, superar las negatividades como ofuscación, aidez y odio; procurarle un sentido a la vida y ensanchar la comprensión. La espiritualidad no es religión como tal o dicho de otra manera, no pertenece a ninguna religión o culto. No es dogma, no es creencias. Una persona puede ser muy espiritual sin creencias y tener muchas y no serlo. Es también propósito de ser mejor para beneficio propio y de los demás, de desarrollar compasión y un sentimiento de unidad, de valorar a todos los seres sintientes y respetarlos.

-¿Cómo se define usted?

-Definirme a mí no es fácil. A veces me defino, cuando

voy a dar una conferencia, como ácrata sin acrimonia, un librepensador, iconoclasta, que se mueve por experiencias y no por creencias, antigurú, siempre desconfiado ante todo lo institucionalizado, un poco alérgico a las organizaciones (que son putrescibles), nada amigo de líderes ni ídolos. También, como una especie de sadhu independiente en una gran ciudad, una especie de yogui urbanita, apolítico pero cooperante y solidario. Sobre todo, una especie de sabueso en busca de realidades más profundas y elevadas. Un buscador que es torpe y eso no le hace a pesar de todo salirse de la Ruta.

-¿Cómo define al yoga tradicional?

-Una técnica para ensancharla consciencia, superar las

tendencias egocéntricas y la ignorancia básica de la mente, liberarse del sufrimiento que nace de esa ignorancia, actualizar potenciales internos y acelerar la evolución consciente. Es sobre todo, un método para liberar la mente. También es un conjunto de instrucciones y procedimientos experienciales para activar cualidades constructivas en la mente y hallar la independencia interior.

-¿Cuál es su percepción del Yoga hoy?

-Hay joyería y bisutería. El verdadero yoga es joyería; los pseudo-yogas son bisutería.

-¿Cuál cree que fue el punto de inflexión en el que comenzó a tergiversarse el sentido del yoga en occidente?

-Lo he recalcado una y otra vez en mi facebook y en muchos reportajes que he escrito. Hay que decirlo sin ambages, los primeros traidores a la verdadera esencia del yoga fueron muchos de los mentores indios que se desplazaron a Estados Unidos y comenzaron a degradar el yoga para mercantilizarlo y rentabilizarlo, haciendo todo tipo de vergonzantes concesiones. Empezó a considerarse el yoga como fitness, campeonato, competición, contorsionismo barato.

-¿Cree que la situación actual del yoga es consecuencia de cuestiones culturales?

-Es consecuencia del gran supermercado espiritual y de los que aprovechan el

consumismo “espiritual” del occidental, para venderles como yoga lo que no es en absoluto yoga. El yoga no es gimnasia, ni deporte, ni religión, ni un culto, ni un dogma. El yoga es lo que es, por mucho que algunos se empeñen en desvirtuarlo o falsearlo.

-¿Podemos hablar de un reduccionismo del yoga?

-Por supuesto. Servirse solo de los ásanas y del posturo es un completo reduccionismo. Y una degeneración cultivar la estampa del campeón, el apego al cuerpo, alardear y exhibirse.

-El sufrimiento es inherente al ser humano, pero la manipulación de ese sufrimiento da lugar a todo tipo de “espiritualidad de bolsillo”, ¿debemos preocuparnos por esos pseudo-yogas?

-Hay que preocuparse y sobre todo ocuparse de conducir a los demás hacia el verdadero sentido y esencia del yoga. Se está engañando a mucha gente. Y luego viene toda esa farsa de regulaciones, federaciones y demás. ¡Etiquetas, rótulos, encorsetamientos, politiqueo indecente!. Y de la formación de profesores se ha hecho un gran negocio y hay más profesores que alumnos y muy a menudo los alumnos están más preparados que los profesores, que no se han formado lo suficiente. El yoga no se puede reducir a un mero ejercicio físico, eso es atroz.

-¿Cómo podemos volver a revalorizar el yoga tradicional

y diferenciarlo de las ofertas del supermercado espiritual?

-Hay que utilizar el discernimiento e investigar con seriedad y, sobre todo, tener aspiraciones correctas y no hacer yoga porque otros lo hacen o está de moda. ¡Layogomanía!.

-¿Qué recomendaría a quienes están en labúsqueda, para mantener la conciencia despierta y la libertad interior a la hora de elegir?

-Indagar. No dejar seguir por ciegos que nos precipitan al barranco. Leer obras solventes sobre el tema. Como digo en mi novela “El Faquir”, somos aprendices y el deber de un aprendiz es seguir aprendiendo. Alertar la consciencia, poner a prueba al instructor, desconfiar sistemáticamente de las organizaciones de yoga y máxime, de las que se dicen no lucrativas, y que cobran al alumno y no pagan al profesor.

-¿Qué espacio ocupa el aprendizaje en su vida?

-Todo. No se puede dejar de aprender. La vida es un viaje de aprendizaje. Mirar hacia afuera y hacia adentro. Acabo de publicar un libro que se llama LO QUE APRENDI EN CINCUENTA AÑOS y lo que tengo que aprender y desaprender todavía.

-¿Qué es la vida para usted?

-El sentido está en cada momento. La vida tiene el sentido que cada cual le dé. Sin consciencia y compasión es un desatino, un verdadero despropósito. ☺

FISIOLOGÍA



Fisiología, Deporte y Masaje Tradicional Tailandés

• Por Fabián Novellino* • Parte 3 •

Rusii Dat Ton. Bien, esto constituye algo así como un entrenamiento aparte que complementa toda preparación deportiva.

Para que se comprenda mejor para aquellos que no están en tema, es un sistema de auto-mantenimiento milenario, de origen tailandés, en la tradición Rusii, equivalente thai a las tradiciones de los Rishis y de los Yoguis de otras regiones.

Ya sea para deportistas o no, el Rusii Dat Ton es un conjunto de ejercicios de fuerza, flexibilidad, agilidad y equilibrio con una técnica muy depurada y que precisa de un enfoque mental preciso y se utiliza para mantener en óptimas condiciones psicofísicas a

cualquier individuo.

Realizado de manera independiente, es un acondicionamiento para la vida, es decir que utilizado correctamente permite una mejora constante de las capacidades físicas mencionadas arriba por dos razones: primero, porque la variedad de secuencias y ejercicios es enorme; y segundo, porque se puede incrementar la intensidad de los mismos.

Es una enérgica disciplina y está poco difundida aún, pero si se practicase al menos una vez por semana, incorporándolo al entrenamiento deportivo, sus efectos serían, sin dudas, muy beneficiosos y estarían a la par de cualquier sistema de origen

oriental u occidental con miras a la salud tanto física como mental.

Tomar algunas secuencias del RDT como parte del calentamiento en la práctica deportiva es totalmente aconsejable porque funcionan como activadores del sistema neuromuscular, así como otras secuencias pueden utilizarse para la vuelta a la calma del organismo luego del entrenamiento del día.

Masaje Tailandés

Todo cuanto me pueda explayar aquí es poco. Esta técnica es en verdad, y más que nada hoy en día, un hallazgo ancestral para beneficio de la humanidad. La variabilidad de técnicas que



sustentan este arte-ciencia es realmente increíble.

Masaje del Estilo del Norte, Masaje del Estilo de Ciegos, Masaje de Pies, Automasaje, Secuencia con aceite, Jap Sen, Tok Sen, Ventosas, Compresas, Khoot, más todo lo que estuvimos estudiando hasta ahora en clase, son las técnicas que componen y se utilizan para realizar una sesión de masaje tradicional.

Veamos algunos ítems a tener en cuenta a la hora de tratar a deportistas.

Como hablamos al comienzo, **el estrés competitivo y propio de la práctica deportiva diaria es el origen de las tensiones, contracturas, acortamientos, dolores, insomnio, y hasta malestares estomacales.**

Todo atleta encuentra en el MTT una forma de eliminar y/o aliviar estos síntomas.

Deportes de largas distancias

Hay una gran cantidad de casos en que debemos tratar a nuestros entrenados entre las etapas de carreras de larga duración como las de aventura, o en las transiciones de pruebas combinadas. El tiempo de que disponemos para tratarlo es corto porque el atleta además debe comer, dormir y mudar de ropa, además de la charla acerca de la logística y la estrategia con su equipo para la próxima etapa y la reunión con la autoridades organizadoras.

En estos casos lo más importante es atender la musculatura protagonista,

por lo general los miembros inferiores.

Si vamos a trabajar por capas, debemos tener en cuenta que tenemos escaso tiempo y que el cuerpo ya está caliente, por lo tanto, sólo en estos casos, utilizaremos la fricción (primera capa: piel) mínimamente para pasar inmediatamente a la técnica de presión de palmas para la segunda capa: tejidos, músculo. El bombeo que producen las palmas favorece la eliminación de la congestión muscular, y se siente además muy agradable. El músculo no cederá lo suficiente como para pasar a la técnica de pulgares empleada para la tercer capa: los canales en los que se encuentran las sen, porque la musculatura aún queda con remanentes de desecho y esto mantiene una cierta rigidez propia de

la acción intensa de tantas horas de carrera y caminata, y el receptor sentirá molestia y desagrado con la técnica de pulgares; pero tenemos otra herramienta sumamente útil en estas condiciones: **la técnica con aceite. Esta siempre es bien recibida, y realizada con un aceite adecuado como el de sésamo crudo, por ejemplo, los canales se abrirán y permitirán el paso del viento para facilitar las funciones de reparación y descanso necesarias.**

Es decir que contamos con las palmas, las vibraciones, el aceite y unos leves estiramientos articulares para descomprimir la columna, las cadera y las rodillas, y así realizar un trabajo completo y eficiente.

Deportes de Combate

Aquí se pueden presentar dos circunstancias: el tiempo que media entre cada round y el tiempo entre cada combate o lucha, depende de la disciplina deportiva.

En el primero de los casos, estos individuos tienen sólo segundos antes de volver a la acción (no más de un minuto) como en el caso del boxeo o tae kwon do. Acá es necesario sentar o acostar al deportista, si es una actividad con patadas y golpes de puño, se dará prioridad a las piernas, levantándolas y sacudiéndolas con estiramientos y puños de algodón para mantenerlas activadas.

En el segundo caso donde

no hay rounds, sino que los rivales se enfrentan por sistema de llaves, como por ejemplo la lucha, el tiempo entre un encuentro y otro no es menor a 15 minutos, así que hay más tiempo. Aquí conviene trabajar en el receptor ni bien finalizó el combate (si es que ganó y debe seguir compitiendo), recostarlo sobre el piso sobre un tapete ocolchoneta, abrigarle el torso para evitar pérdida de calor y tratar las partes que el atleta sienta más congestionadas. Habrá una continua información entre terapeuta y receptor para chequear las zonas a tratar.

Deportes de Fuerza

Ejemplos de estos deportistas son los halterófilos o levantadores de pesas, lanzadores y culturistas.

La característica de estos cuerpos es un gran porcentaje de masa muscular. Para tener una idea un deportista de otras disciplinas tiene una masa muscular que oscila entre 36 y 46 kg, estos atletas llegan a tener entre 60 y 70 kg de masa muscular ! Sí sí, Bestias.

Presentan una hipertrofia importante y la firmeza muscular es notable por lo que el trabajo a realizar con ellos es muy intenso. Estos casos se atienden en consultorio, fuera del ámbito de la competencia. Aquí sí primero se tata de calentar la zona con fricciones y luego palmas, y si el tejido lo permite, los pulgares pueden aplicarse.

Por otra parte es necesario resaltar que las secuencias con aceite, sobre todo el de sésamo

y enebro tienen un efecto relajante que permite luego poder manipular los músculos para flexibilizar y decoaptar y así quitar compresión a las articulaciones.

Estos son músculos tan fuertes que si la preparación física no incluye técnicas de flexibilidad y estiramiento, la tensión aparecerá en algún momento y la rigidez y el acortamiento serán crónicas y con ello aparecerán futuras lesiones recidivantes.

Para estos atletas es muy importante considerar a las sesiones de Rusii Dat Ton como parte de su plan de entrenamiento, sin dudas.

Muy bien, hemos finalizado este pequeño viaje a través de la fisiología del deporte y dado algunos ejemplos del tratamiento con atletas de determinadas disciplinas deportivas. No pretende esto ser una receta, entiéndase bien, la idea fue simplemente compartir con quienes estén interesados en el tema a modo cultural y con aquellos que se dedican al Masaje Tradicional Tailandés con vocación, seriedad y respeto.

Esta fabulosa terapia es tan vasta y completa que siempre hay posibilidad de aprender y capacitarse, y eso es, tal vez, lo más fascinante, porque la Naturaleza se presta gentilmente para brindarnos su sabiduría. Y no olvidemos que somos parte de ella, comprenderla es comprendernos a nosotros mismos, y a nuestros pares. 🍀

RECETAS



Som-Tam (ส้มตำ)

Después de mucho tiempo intentando conseguir la auténtica papaya verde tailandesa, hoy por fin la tengo en mis manos y os puedo enseñar cómo preparar una de las ensaladas más famosas de la gastronomía de Tailandia, el “Som-Tam”(ส้มตำ) o Ensalada de Papaya verde. Ésta papaya que usamos, es una papaya normal pero que se recoge cuando no ha madurado, por lo tanto su sabor no es dulce, además en Tailandia usamos una variedad de papaya que se llama “Malagoor Dam Nun“, que tiene una textura mucho más crujiente y rica que las demás papayas.

Se trata de un plato original del nordeste de Tailandia, aunque está muy extendido y el Som-Tam se puede comer en todas partes del país.

Existen muchísimas versiones de ésta ensalada de Papaya verde, la original y que más se suele comer en mi país es la del nordeste o Isan, se prepara de una forma algo diferente, con un ingrediente llamado Pla Raa o en I-san, Pla daek, que es una salsa de pescado fermentado que le da un sabor muy especial, ésta variedad es algo fuerte para los turistas, es por eso que especialmente para ellos se suele preparar una versión un poco diferente llamada Som-Tam Thai o más corto Tam Thai, también deliciosa y que hoy vamos a preparar.

Ésta ensalada de Papaya verde se caracteriza por la mezcla de la textura crujiente y el sabor fresco de la papaya con distintos matices y sabores, combinando el salado, de la

salsa de pescado, el ácido, de la lima y el punto dulce del azúcar de palma, además tiene los chilis, que se añaden al gusto, pudiendo ser más o menos picante según queráis. Se suele acompañar con arroz glutinoso o “Khao Niaw” (ข้าวเหนียว), también muy típico del nordeste, se trata de un arroz pegajoso (Sticky rice) que se come con las manos y que además si estáis interesados en saber cómo cocinarlo, también lo tengo preparado en mis vídeos. Ver cómo preparar Arroz glutinoso. También está muy rica si se acompaña con pollo frito o asado, pinchitos de cerdo, que también he preparado, huevo duro..... En definitiva una ensalada muy rica y recomendable para preparar en casa, espero que os guste.

Glosario:

Papaya = Ma la kor (มะละกอ)

Salsa de pesacado = Nam-Pla (น้ำปลา)

Azúcar de palma = Nam -tan Pib (น้ำตาลปีบ)

Camarones secos = Kung Hang (กุ้งแห้ง)



Ingredientes:

para 4 personas

- 300 g. de papaya verde
- 1/2 zanahoria
- 8 tomates cherry (puede ser cualquier tipo de tomate)
- 3 judías verdes chinas
- 4 dientes de ajo
- Chilis
- 25 g. de azúcar de palma
- 25 g. de cacahuets tostados
- 20 g. de camarones secos
- 5 cucharadas de salsa de pescado
- 4 cucharadas de zumo de lima

Preparación:

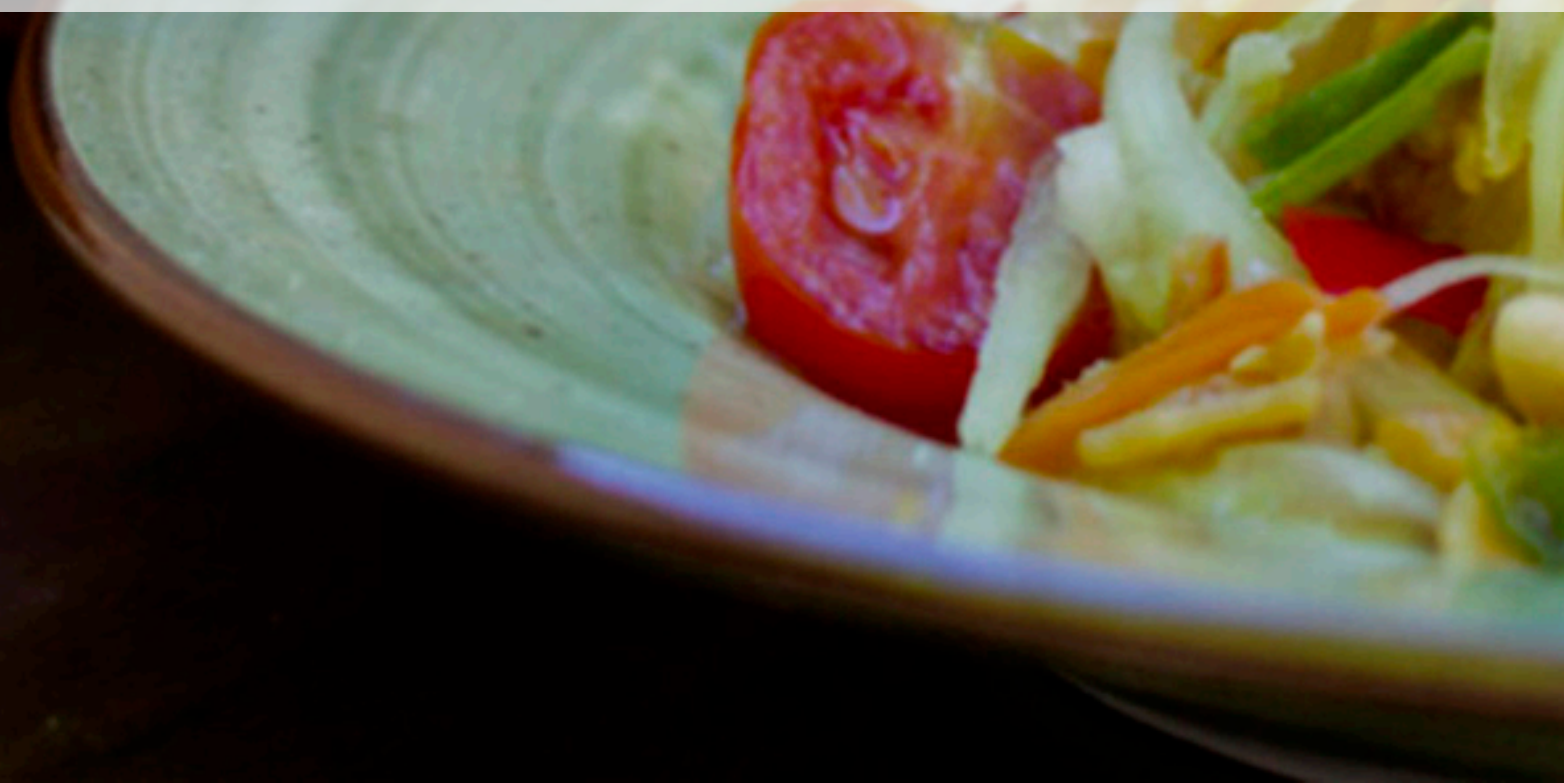
Pelamos la papaya, sólo la parte que vamos a utilizar, con un cuchillo picamos toda la parte que hemos pelado y cortamos para obtener la tiras de papaya, también rayamos la zanahoria. En un mortero ponemos los chilis, los ajos y los machacamos. Añadimos lo camarones y seguimos machacando. Picamos el azúcar de palma, lo ponemos en el mortero y mezclamos todo junto. Añadimos los cacahuets, la

mitad de las judías verdes y lo machacamos solamente un poco más.

Incorporamos la mitad de los tomates cortándolos en dos, también la salsa de pescado, el zumo de lima y mezclamos todo muy bien.

En un bol grande ponemos la papaya verde, la zanahoria, el resto de judías verdes y tomates. Añadimos la salsa del mortero, removemos todo muy bien y nuestra ensalada ya está lista!

Para ver la receta y video en Cocino Thai, click aquí. [👇](#)





Viajar a Tailandia

• Isabel Swieczewski •



Nunca imaginé que iba a viajar a Tailandia, y menos aún en viaje de estudios. Pero sucede como todo en esta vida. Uno no imagina, va andando el camino y es este quien le presenta destinos. Y uno elige tomarlos o no. Yo elegí tomarlo, hasta el fondo. Pero arranquemos por el principio.

El director de la Escuela, Enrique, a más de uno, en el marco de los estudios que realizamos con él en la Escuela Nuad Thai, nos ha preguntado, ¿Che, y si te venís a Tailandia? Y frente a esa primera pregunta cara a cara, a uno le da risa, nerviosa, proveniente del bajo abdomen. Y esa risa ya no se va nunca más. Se instala

en uno y no hace más que acrecentarse. Pero muchas veces se transforma en sonrisa. Felicidad.

Viajé a Tailandia a fines de enero, llegué 5 minutos antes que Enrique, literalmente. El llego a las 12.05hs, yo a las 12.00hs. Y durante el tiempo que estuvimos juntos, trate de que esa distancia tempor-

espacial se mantuviera. Tailandia es una fuente de sabiduría, desde mi punto de vista. Se encuentran maestros y muchos conocimientos. Pero uno, estando solo, no podría alcanzarlos tan fácilmente. Y como también sucede en la vida, es el maestro quien te acerca a ellos.

El viaje duró un mes y cuarto. Poco tiempo. Tuve una sola mañana libre, de poder tomar mate con una compañera en el parque de la ciudad. El resto del tiempo, la pasamos de allá, para otro lado de allá, aprendiendo y conociendo maestros.

En Bangkok estuvimos 5 días con Enrique, tres compañeros de EE.UU, Joshua, Matt y Jess, y una compañera de Canadá, Kimberly estudiando con Rusii T, principal maestro de Enrique de Medicina Tradicional Tailandesa. Dichos días recorrimos las inmediaciones del Templo Wat Po, el local de Royal Bee, (una de las mejores marcas de productos medicinales), herboristerías, El Ministerio de Educación, y visitamos a Reussi Sam Pit, quien vivió 12 años en las montañas para estudiar la naturaleza, entenderla y luego compartirla. Y él nos compartió su conocimiento. A través de anécdotas que lo hacían reír, y a nosotros sonreír de tan solo verlo. También con él meditamos, y fue hermoso.

El 5 de febrero viajamos todo el grupo a Chiang Mai, al norte de Tailandia, donde estuvimos la mayor parte del tiempo. Allí

se sumaron Ale, Delfi y Nico (Checho), también de la Escuela Nuad Thai. Los estudiantes alquilamos todos juntos una casa, cerca de la ciudad antigua. Y estudiábamos en una antigua universidad que se le fue brindada a Rusii T, para utilizarla con dichos fines, durante nuestra estadía. Durante el día la pasábamos ahí mismo, estudiando masaje, Reussi Dat Ton, hierbas y Tok Sen. Para aprender esta última técnica, fuimos todos iniciados por Ahjan P.

Ahjan P requiere un párrafo aparte, por lo menos en esta nota. En mi corazón ya tiene su parcela. Es un médico tradicional y uno de los principales maestros de Medicina Tradicional Tailandesa de Rusii T. Vive en Chiang Mai, y en el corazón de todos lo que lo conocen, porque yo creo que un encuentro con él, nunca más se olvida.

A mediados de febrero comenzamos a estudiar con Ahjan Vichit, asistiendo para ello durante una semana, a la clínica tradicional que tiene su estudiante a las afueras de la ciudad, rodeada de arrozales. En dichos días estudiamos masaje, diagnóstico y Nuad Kasain (Masaje de órganos).

El fin de semana del 23 viajamos todos a Bangkok por tan solo dos días. Allí el grupo con el que habíamos compartido hasta ese momento, se disolvía. Muchos tomaban otras rutas de estudio, por India, Bali, Nepal. Mi estadía continuaba en Caing Mai,

pero sin embargo viaje porque así lo hacía Enrique, y para decir un último hasta luego a mis compañeros de estudio. Después me di cuenta que dos días en Bangkok con Rusii T, Enrique y mis compañeros, puede ser eterno.

Ya de vuelta en Chiang Mai, seguimos estudiando con Ahjan Vichit, Tok Sen y otras hierbas. Recorrimos Templos, mercados, conocimos a Ahjan Neck, y el último día estudiamos una técnica de masaje con tela dada por el creador, Ahjan Sombat. Esto último me terminó de confirmar que era poco el tiempo de estudio en Tailandia, pero también está bueno dejar motivos para volver.

El fin de semana volvimos a Bangkok con Enrique, ya para despedirnos de Tailandia por esta vez. Esos días los compartimos también con Jess, que se encuentra hasta el día de hoy estudiando allá. Pero nosotros volvíamos a nuestro país. Yo hice escala de un día en Madrid, época invernal allá. Lo cual me permitió posarme en una especie de puente, entre mis dos veranos, mis dos soles: Argentina y Tailandia. Y así, desde allí, observar, asimilar, valorar, agradecer, y sonreír desde lo más profundo de mí ser.

Gracias a Escuela Nuad Thai, su director Enrique, y a todos los que forman parte de ella, por acompañarnos en estas experiencias, que son la propia vida.

Que lo escrito anime la llama que cada uno posee. 🍀



Templos de

รัตนโกสินทร์ 2





Bangkok se ha desarrollado con rapidez convirtiéndose en una de las ciudades asiáticas más cosmopolitas preservando sus encantos, su historia y sus más de 400 templos budistas repartidos por toda la ciudad, remansos de paz en medio de la bulliciosa ciudad.

Los más importantes y visitados son los templos a orillas del río Chao Phraya, Wat Phra Kaew o templo del Buda Esmeralda, Wat Arun, símbolo emblemático de la ciudad, Wat Pho o templo del Buda Reclinado y Wat Traimit, que alberga el Buda de Oro, pero para una ruta completa por los templos de Bangkok no se pueden pasar por alto estos otros.

Wat Mahathat

Turísticamente no tiene mucho que ofrecer pero el templo Wat Mahatath Yuwaratransarit es uno de los más antiguos de Bangkok. Fue construido durante el período de Ayutthaya para albergar una reliquia de Buda y es considerado todo un lugar de culto donde se celebran ceremonias reales en fechas señaladas.

El templo alberga una de las dos universidades públicas budistas de Tailandia, Maha Chulalongkorn, centro de

enseñanza budista más importante del continente asiático donde actualmente también se imparten clases de meditación Vipassana para todo aquel que lo desee. Junto a este templo tiene lugar cada domingo el mercado de amuletos más grande del país.

Wat Prayoon

Ubicado en la orilla del río Chao Phraya, en el lado de Thonburi, este templo también conocido como Wat Prayurawongsawas Waraviaharn, fue construido durante el reinado de Rama III y su principal seña de identidad es su pagoda dorada en forma de campana invertida que sobresale en el recinto y el jardín con sus casas de espíritus y tortugas. Tras el traslado de la capital al otro lado del río, ha quedado apartado del turismo.

Wat Indraviaharn

Más conocido como Big Buddha o Wat In, alberga un enorme buda de pie de 32 metros de altura llamado Luang Pho To, uno de los más impresionantes de Bangkok. Su construcción se inició en 1867 durante el reinado de Rama IV y tardó más de 60 años en completarse. Está decorado con mosaicos de cristal y oro y el moño consagra una reliquia de Buda traída de Sri Lanka.

Wat Benchamabophit o Templo de Mármol

Su construcción comenzó en 1899 a solicitud del rey Chulalongkorn (Rama V) y destaca por la influencia europea en su arquitectura. Wat Benchamabophit Dusitvanaram, cuya traducción literal es Templo del quinto Rey situado cerca del Palacio de Dusit, es conocido como el templo de mármol por estar revestido con mármol importado de Italia, siendo uno de los templos más bellos de Bangkok.

En su interior destaca una réplica del Buda Phra Buddha Chinaraha de estilo Sukhothai que alberga enterradas las cenizas del rey Chulalongkorn y rodeando el patio interior, una recopilación de 52 imágenes de buda de diferentes estilos.

Cuando se visita un templo, mantener la voz baja, descalzarse antes de entrar y no tocar nunca las estatuas ni apuntar con los pies. En algunos templos, es obligatorio seguir unas normas de vestimenta y por respeto, están prohibidos los hombros descubiertos y los pantalones cortos pero normalmente es posible alquilar un pareo o sarong. ♥



¡GRACIAS!

**S
A
D
E
S**

La Escuela Nuad Thai comprende que el deseo de transmitir lo aprendido puede surgir espontáneamente en cualquiera de sus alumnos, quizás en todos! como parte natural de un proceso de aprendizaje. Algunos desean aprender más al transmitir, otros simplemente sienten el deseo de transmitir lo aprendido.

Por este motivo hemos desarrollado un proceso que guía para los alumnos que lo deseen. Hoy contamos con una sede central, algunas sucursales activas y otras próximas a abrir sus puertas. Aquí los datos de contacto para quienes deseen acercarse:



Queremos agradecer todo el esfuerzo y alegría de todos en los dos últimos Manos Abiertas que realizamos. Es valioso reconocer el gran compromiso de este grupo de personas con el prójimo, con la salud y con nuestra querida escuela.

Ambas experiencias, en el espacio Perlas de Oriente, sucursal Beccar de la escuela y en Espacio Undebel, fueron de gran beneficio tanto para la gente damnificada en Nepal, como para todos los que dimos, ayudamos y recibimos.

Se siente la satisfacción de la entrega desde el corazón y queda una gran estela de entusiasmo para seguir adelante mejorando nuestra propuesta.

Nuestro granito de arena para NEPAL: juntamos u\$s 826 que enviamos a través de Rusii Tevijjo en su última visita.

SEDE CENTRAL:

Olivos, a la vuelta de la estación Olivos del tren Mitre, ramal Tigre.
 escuelaanuadthai@gmail.com
 4794-8954

SUCURSALES:

- Zona Norte GBA. Beccar.
Rep: Marisa Caporaletti
- Zona Sur GBA. Temperley.
En el espacio Zensata.

- Necochea.
Rep: Teresita Baglivo.

- Posadas.
Rep: Ma. Laura Zukowski.

*“No tenemos que ir a ningún lado
para obtener la verdad.
Sólo necesitamos permanecer calmos
y las cosas se revelarán solas
en el agua clara de nuestro corazón”*

Thich Nhat Hanh



CAPITAL FEDERAL

VILLA URQUIZA

DARÍO DI MÉCOLA

Técnicas integradas de masaje

15 6465-6636

dariodimecola@hotmail.com

f Tecnicasintegradasdemasaje

GBA

ZONA NORTE

ENRIQUE DIANTI

Masaje Tradicional Tailandés

15 5564-2817

escuelanuadthai@gmail.com

f Escuela.Nuad.Thai

ROMINA CORREA

15 6573-0121

correamromina@yahoo.com.ar

DELFINA SOMMERVILLE

15 6660-2285

delfinasomerville@gmail.com

MARISA CAPORALETTI

Representante Escuela Nuad Thai

11 3030-2468

marisacaporaletti@hotmail.com

f Marisa Caporaletti

LAURA IWASETSCHKO

15 5975-2571

espaciohathi@gmail.com

f espaciohathiyoga

ALEJANDRA CERINI

Masaje Thai Estilo de Ciegos

Drenaje Linfático

15 4043-4657

alejandra.cerini@hotmail.com

FABIAN NOVELLINO

15 5047 4779

fanove@hotmail.com

NECOCHEA

TERESITA BAGLIVO

Representante Escuela Nuad Thai

2262-417012

terebaglivo@hotmail.com

f Tere Baglivo

MISIONES

MA. LAURA ZUKOWSKI

03764-676650

espaciosenthai@gmail.com

f espaciosenthai

Te invitamos a publicar tus datos en esta sección
+info: escuelanuadthai@gmail.com

• PROGRAMA DE ESTUDIOS 2015 •



El Programa de Estudios de la Escuela Nuad Thai (ENT) es generado a partir de las diversas técnicas y temas relacionados a las terapias externas de la medicina tradicional tailandesa transmitidos por Rusii Tevijjo, profesor principal del director de la ENT, y de sus otros profesores tradicionales tailandeses.

El mismo va siendo ampliado a medida que vamos accediendo al conocimiento sobre más temas referentes a estas técnicas y métodos de esta medicina. Actualmente nuestro programa de estudios se compone de un encuentro semanal de 3 hs. de duración más un seminario mensual, que ocurre actualmente los segundos sábados de cada mes, de 9 a 13 hs. para los alumnos de primero año, y de 14 a 18 hs. para los de segundo año.

En estos seminarios, llamados Seminario de Formación Tradicional, son transmitidos los conceptos aprendidos con R. Tevijjo.

El orden de los Seminarios de Formación Tradicional presentado en este Programa puede ser alterado según la consideración del cuerpo de docentes de la ENT.

EL PROGRAMA DE ESTUDIOS ESTÁ CONFORMADO POR:

Seminario Introductorio (se dictará dependiendo de las posibilidades de la ENT)

Permite al interesado tener una idea de a dónde apunta la formación.

Examen Teórico-práctico, al finalizar cada Formación. Certificación La Escuela Nuad Thai certifica la asistencia al curso, una vez que el alumno ha terminado cada Formación, los encuentros de supervisión correspondientes y el examen teórico práctico que avalan su ingreso en la etapa siguiente que pueden ser dos: Formación Avanzada / Proceso de Profesionalización para ejercer la docencia bajo los lineamientos de nuestra escuela.

FORMACIÓN REGULAR

Se dicta en varias modalidades posibles, siendo la más común la de un encuentro semanal de 3 hs. de duración. La formación completa actualmente dura 2 años, una vez que el director de la escuela decida comenzar a transmitir Tok Sen se extenderá.

Destacamos que la ENT sigue un lineamiento de formación tradicional, por lo que la relación entre el profesor y cada alumno es fundamental. Los alumnos pueden asistir a la escuela a estudiar, practicar, compartir experiencias, etc., cada vez que lo deseen, siempre y cuando el espacio no esté siendo utilizado para clases o sesiones.

Está conformada por:

- Rusii Dat Ton
- Respiraciones
- Mantras
- Auto-masaje
- Rango de Movimiento
- Posturas. Esta es la parte del Rusii Dat Ton que es conocida en occidente como yoga tailandés
- Masaje Tradicional Tailandés
- Estilo del Norte. Es famoso por sus estiramientos, que llevaron a llamarlo “yoga para perezosos”. Originario del Old Medicine Hospital de Chiang Mai.
- Estilo de Ciegos. El director de la ENT lo estudió con mr. Nat, quien hoy en día es famoso en Chiang Mai. Este estilo es totalmente diferente del Estilo del Norte, lo que justifica que sea parte de este programa de estudios.
- Seminarios de Formación Tradicional

Los Seminarios de Formación Tradicional son:

PRIMER AÑO

- **Pertenencia a un Linaje Tradicional.**

Wai Khru. Tradición Rusii. Historia. Influencia de la MTCH y la Medicina indiana. Conducta ética del masajista. Mención de los elementos.

- **Factores de Monitoreamiento.**

Ergonomía. ROM. Auto masaje. Hábitos saludables. Respiración abdominal.

- **Anatomía Tradicional 1.**

Sen. Capas. Respiración de limpieza de canales. Intro a Elementos.

- **Práctica e integración de los Seminarios de Formación Tradicional anteriores.**

- **ROM aplicado.**

Rango de Movimiento aplicado al receptor. Respiración HA

- **Linimento y Bálsamo caliente. Yaa dhom.**

- **Secuencia con aceite.**

Es un método tradicional de trabajo sobre las Sen, no es un masaje del cuerpo con aceite.

- **Estiramientos del norte.**

- **Práctica e integración de los Seminarios de Formación Tradicional anteriores.**

SEGUNDO AÑO

- **Anatomía Tradicional 2.**

Puntos de Relajación. Respiración doble.

- **Masaje Abdominal.**

No es el masaje abdominal incluido en el Estilo del Norte, sino la forma en que un mo boran lo realiza.

- **Anatomía Tradicional 3.** Puertas del Viento.

- **Práctica e integración de los Seminarios de Formación Tradicional anteriores.**

- **Diagnóstico del Viento.**

- **Khoot. Ventosas.**

- **Luk pra khop.**

- **Elementos.**

- **Práctica e integración de los Seminarios de Formación Tradicional anteriores.**

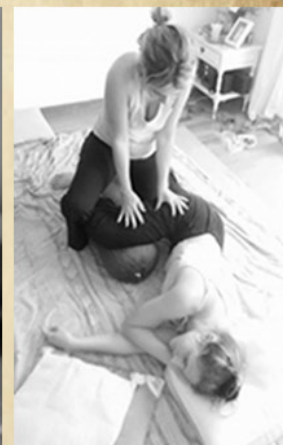
escuela nuad shai

de masaje tradicional Tailandes


Formación en Masaje Tailandés y Terapias externas

En un marco de transmisión tradicional la Escuela Nuad Thai ofrece acceso al estudio del masaje y terapias externas de la tradición tailandesa.

- **clases semanales** • **seminarios mensuales** • **grupos reducidos** •



CICLO 2015 INICIA EN ABRIL • SEDE OLIVOS

+ info: 4794-8954 • escuelanuadthai@gmail.com
www.escuelanuadthai.com.ar •  [Escuela.Nuad.Thai](https://www.facebook.com/Escuela.Nuad.Thai)



José García

Traducciones y Subtitulación
Documentales y Enseñanzas
de Budismo en el canal
de you tubeSAMSARAEXIT

samsaraexit@hotmail.com



espaciohathi
yoga & meditación

Clases grupales e individuales
de Hatha Yoga
Yogaterapia • Eutonía
Masaje Tailandés

espaciohathi@gmail.com

 espaciohathiyoga

Edith Enrique


ESTÉTICA CORPORAL
www.edithenrique.com.ar

DRENAJE LINFÁTICO
DESCONTRACTURANTE
ANTICELULITIS
BRONCEADO SIN SOL
REDUCTOR • RELAX

ESCULPIDO CORPORAL

11 4794-8954 | 11 63720175

esteticaedithenrique@gmail.com

 Estetica Edith Enrique



ACONDICIONAMIENTO
FISICO

APLICANDO CONCEPTOS DE
LA PREPARACIÓN FÍSICA,
LA GIMNASIA, EL YOGA
Y EL STRETCHING
GLOBAL ACTIVO
(METODO SOUCHARD)

ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA,
LA AGILIDAD Y LA FLEXIBILIDAD

PROF. FABIÁN NOVELLINO

PROFESOR NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA - PROFESOR DE YOGA
INSTRUCTOR NACIONAL DE GIMNASIA ARTÍSTICA
POSGRADO EN PREPARACIÓN FÍSICA EN EL ISCF (CUBA)

fanove@hotmail.com - 15 5047 4779





RECETAS DELICIOSAS DE LA
COCINA TAILANDESA Y ASIÁTICA



Cocino Thai 

kwan_cocinothai 

www.youtube.com/CocinoThai 

www.descubretailandia.com
Descubre la experiencia de viajar a Tailandia

ISABEL
SWIECZEWSKI



Masaje Tradicional Tailandés

11.3150.4392

isabelswieczewski@gmail.com



CLASES - SESIONES - SEMINARIOS EN:

-  **MASAJE TAILANDES** 
-  **ALINEACIÓN** 
-  **MEDITACIÓN** 

SEGUÍ EL BLOG DE CONCIENCIA Y MOVIMIENTO
Tigre y Nordelta

www.rominacorrea.com
correamromina@yahoo.com.ar
tel: 011.156573.0121



Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado.
Si un hombre habla o actúa con un pensamiento maligno, el dolor le sigue.
Si un hombre habla o actúa con un pensamiento puro, la felicidad le sigue como una sombra que nunca lo abandona.

Buda